

今月の料理

Vol.21 豚と大根のみそ煮込み

〔栄養価（1人分）〕

エネルギー：197kcal、たんぱく質：13.8g

脂質：3.4g、食塩相当量：1.6g

●材料・分量（約4人分）

- ・大根 …………… 800g
- ・たまねぎ …… 1個（150g）
- ・にんじん …… 80g
- ・小ねぎ …… 20g
- ・豚肉（切り落とし）… 200g
- ・ごま油 …… 大さじ1杯
- ・だし汁（こんぶ・かつお節）
…………… 300cc
- ④ { 砂糖 …… 大さじ2杯
- みりん …… 大さじ2杯
- 酒 …… 大さじ1杯
- 濃口しょう油… 小さじ1杯
- ・みそ …… 大さじ2と1/2杯

●作り方

- ①大根は皮をむいて1cmくらいの厚さの輪切りにし、十字に切り込みを入れて米のとぎ汁で下ゆでをする。
- ②たまねぎは縦に2つに割って、横に1cmくらいの幅に切る。にんじんは短冊切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③なべにごま油をひいて、豚肉・たまねぎ・にんじんをいため、肉の色が変わったらだし汁と大根を加えて煮る。
- ④沸騰したら④を加え、落としぶたをして弱火で煮る。その後、アクを取って煮汁をかけながらさらに煮込む。
- ⑤大根が竹串などでかんたんに通るくらいに煮えたら、みそを加えて中火で煮る。
- ⑥煮汁が半分くらいになってトロミがついたら皿に盛る。小口切りにした小ねぎをかける。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会牛深分会（矢田呈子分会長ほか、59人）が担当しました。



天草花咲プロジェクト
あまくさ
オープンガーデン

あまくさオープンガーデン登録の
自慢のお庭を紹介します。

こんどうさんの椿園

今堂まさ子さん宅（1,000坪・本町本）のお庭

家の周りや自然の傾斜を利用し、
椿を中心に桜やサザンカが植えられて
います。ぜひ、ご覧ください。



写真＝平成27年3月撮影

- * 駐車場＝3～4台。
 - * 公開日＝午前9時～午後5時まで。例年2～4月が見ごろ。
 - * 訪問時の連絡＝電話（☎242016）で連絡してください。
 - * 注意事項＝園の入口付近にトンネルがあり見通しが悪いので、通行にご注意ください。
- ※気象条件により開花状況が変わる場合があります。

*** あまくさオープンガーデンに登録しませんか。詳細は本庁（別館）・都市計画課☎231111へ ***